CREATE AN EXTRAORDINARY LIFE

LET US HOLD YOUR FINGER AND HELP MAKE YOUR JOURNEY EASIER

ORAGANISED BY

/Kamyaby

+92 301 242 7766

STRATEGIC PARTNER

/syedwaseembabar

+92 316 2107724

لائف کوچنگ کی ضرورت کیسے ہے؟

آج کل سوشل میڈیا آپ کو Life Coach، Productivity Coach، Happiness Coach وغیرہ جیسے الفاظ بہت سننے کو مل رہے ہیں۔ پاکستان میں یہ بالکل نیا خیال ہے، تاہم ترقی یافتہ دنیا کے ممالک میں بھی پرسنل کوچنگ کے پروفیشن کو زیادہ عرصہ نہیں ہوا۔ کوچ کا نام کچھ ہی ہو، اس کی اہمیت کے اعتبار سے اس کی ضرورت معاشرے میں بڑھتی جارہی ہے۔ چنانچہ امریکا اور یورپ وغیرہ میں اب سرٹیفائیڈ کوچ کا رواج چل نکلا ہے۔ کوچنگ بزنس ایک اندازے کے مطابق اکیسویں صدی میں پینتیس سے چالیس فیصد بڑھ چکا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ کو کوچنگ کی کیا ضرورت ہے اور وہ کون سے اسباب ہیں جن کی وجہ سے آپ کو ایک اچھے اور مستند کوچ کی ضرورت ہے۔

پہلا سبب - کیا آپ کسی جگہ پھنس یا ٹھہر گئے ہیں؟

آپ نے بہت سی کامیابیاں حاصل کی ہیں، لیکن مزید آگے بڑھنے کیلئے آپ کو کسی کی مدد کی ضرورت ہے۔ جب آپ زندگی کی تبدیلیوں کے بارے میں کوئی بڑے فیصلے کرنا چاہتے ہیں... جیسے نئی ملازمت کا حصول یا شادی یا علاحدگی... تو آپ کو ایک مخلص، تجربہ کار اور مستند کوچ کی ضرورت پڑتی ہے جو آپ کو آپ کے مسائل کے حوالے سے ٹھوس اور غیر جانب دارانہ رہ نمائی فراہم کر سکے۔ ہمارے اہل خانہ، رشتے دار، دوست آپ کے معاملے میں جانب دار ہو سکتے ہیں۔ (ویسے بھی یہ بہت عام سی بات ہے کہ دوست، رشتے دار درست مشورہ نہیں دیتے۔) جبکہ پروفیشنل کوچ پوری دیانت داری سے تعمیری مشورہ دیتا ہے کہ اگر یہ کیا جائے تو کیا ہو گا اور وہ کیا جائے تو کیا ہو گا۔ پھر آپ اپنے اندر کی آوازوں کی مدد سے ان مشوروں میں سے کسی درست ترین انتخاب کو منتخب کرتے ہیں۔

دوسرا سبب - کیا آپ بہتر فیصلے کرنا، اُن پر عمل پیرا ہونا چاہتے ہیں؟

اگر آپ ایسے مسئلے میں الجھے ہوئے ہیں جس کے باعث آپ کو کچھ سجھائی نہیں دے رہا کہ کیا کیا جائے تو ایسی صورت میں مستند کوچ آپ کو اس مسئلے کو واضح طور پر سمجھنے اور زیادہ پروایکٹو طریقہ اختیار کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ اپنے مسائل کے بارے میں یہ سوچتے رہتے ہیں کہ یہ ہونا چاہیے، وہ ہونا چاہیے، جو آپ کو تذبذب میں مبتلا کر دیتا ہے۔ جبکہ ماہر کوچ آپ کے مسئلے کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرتا ہے کہ آپ حقیقتاً چاہتے ہیں کیا ہیں اور اس میں سے باہر کیسے

نکالا جا سکتا ہے۔ وہ آپ کے خطرات اور وسائل کا دانش مندی سے جائزہ لینے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یوں، آپ کے اعتماد میں اضافہ ہو گا اور آپ اپنی مہارتوں کو بہتر طور پر استعمال کر پائیں گے۔

تیسرا سبب - کیا آپ کے محدود یقین آپ کو ناکام / ناخوش کر رہے ہیں؟

ہم سب کی زندگی میں ماضی کے زخم ہوتے ہیں، لیکن بعض لوگ ان زخموں کا اندمال نہیں کر پاتے اور پھر ماضی کے ذاتی، معاشی یا مالی تجربات انھیں نفسیاتی، ذہنی یا جذباتی آلام کا شکار بنا دیتے ہیں۔ پھر آدمی اپنے اہداف کو حاصل کرنے کے قابل نہیں رہتا اور آگے نہیں بڑھ پاتا۔ ماضی کی تلخ یادیں اور احساسات پست بھی کرتے ہیں اور کچھ حاصل کرنے میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ ایسے میں، مستند کوچ آپ کو اپنے پرانے یقینوں پر غور کرنے اور خود کو زیادہ پیداواری بنانے کے قابل بننے میں مدد کر سکتا ہے۔ یوں، آپ کسی یقین کی وجہ سے ایک ہی جگہ ٹھہرے رہنے کی بجائے آگے بڑھنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

چوتھا سبب - کیا آپ اپنے مطلوبہ ہدف یا نتائج حاصل نہیں کر پا رہے؟

ہو سکتا ہے، آپ کا کوئی ہدف ہو، جیسے نیا کاروبار شروع کرنا، لیکن واضح ویژن کی کمی کے باعث آپ یہ ہدف حاصل نہیں کر پا رہے۔ حالانکہ ویژن جتنا زیادہ واضح ہو گا، اتنا ہی اسے حقیقت کا روپ دینا آسان ہو گا۔ سرٹیفائیڈ کوچ اس بات کا ماہر ہوتا ہے کہ وہ آپ کو آپ کے اہداف واضح کرنے میں آپ کی مدد کرے۔ موثر ہدف بندی (گول سیٹنگ) اور موجودہ صورتِ حال کا جائزہ لے کر لائف کوچ آپ کو یہ جاننے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ واقعتاً چاہتے کیا ہیں۔ ورنہ آپ ٹامک ٹوئیاں ہی مارتے رہیں گے۔

پانچواں سبب - آپ کا ویژن ہے، پلان نہیں؟

اگر آپ کا مسئلہ واضح ویژن نہیں، مگر آپ کے پاس اس کے حصول کیلئے قابل عمل منصوبہ (actionable plan) موجود نہیں تب بھی آپ کا ماہر کوچ آپ کیلئے بہترین رہ نما ثابت ہو سکتا ہے۔ کوچز کی تربیت اس انداز سے کی جاتی ہے کہ ان کے پاس کامیابی اور ترقی کیلئے مصدقہ اور مجرب لائحہ عمل اور فریم ورک ہوتے ہیں جنھیں استعمال کر کے مطلوبہ اہداف حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ کوچنگ پروسیس کے دوران اچھا اور ماہر کوچ یہ فریم ورک آپ کے ساتھ استعمال کرتا ہے۔ اگر آپ کے اہداف کی تکمیل میں آپ کے ادارے کا مزاج اور ماحول رکاوٹ ہے تو اپنی

زندگی کو صرف اپنی جاب کی وجہ سے ضائع نہ کیجیے۔ کوچ آپ کو بتائے گا کہ کیسے آپ نوکری کرتے ہوئے اپنے اہداف پاسکتے ہیں۔

چھٹا سبب - کیا آپ کوئی بھی کام مکمل نہیں کرپاتے؟ کیا آپ آگے بڑھ نہیں پا رہے؟

کیا آپ گزشتہ دس سال بہتر ملازمت یا کام کی تلاش میں ہیں؟ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ آج سے دس، پندرہ، بیس برس پہلے جہاں تھے، وہاں آج بھی ہیں؟ کیا آپ اپنے کام یا تعلقات میں کوفت کا شکار ہیں؟ آپ کو معلوم ہے کہ آپ جو کچھ کررہے ہیں، وہ آپ کا کام نہیں، مگر اس کے باوجود اس شش و پنج میں ہیں کہ پھر کیا کیا جائے؟ آپ تنہا نہیں۔ اگر آپ سوچ رہے ہیں کہ مجھے کسی کی مدد کی ضرورت ہے تو غالباً یہی وقت ہے، لائف کوچ سے رہ نمائی لینے کا۔ یہ کوچ آپ کی اقدار (ویلیوز) واضح کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی کیلئے بامفہوم اہداف طے کرسکیں اور قابل عمل منصوبہ تیار کرسکیں۔

ساتواں سبب - کیا آپ اپنی کارکردگی کو مزید بڑھانا چاہتے ہیں؟

اگر آپ کے پاس کام بہت اور آپ کے وسائل اور وقت کم ہے تو آپ چاہتے ہوں گے کہ کم وقت میں مزید نتائج حاصل کیے جائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ اہداف کی تکمیل ہوسکے۔ ایسے میں، لائف کوچ آپ کو درپیش چیلنجز کے حل پیش کرکے آپ کی کارکردگی بڑھانے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ اس کوچنگ سے متحرک رہنے اور اپنے اہداف کی تیز تر تکمیل میں مدد مل سکتی ہے۔

آٹھواں سبب - کیا آپ کا عمل آپ کے آئیڈیاز سے ہم آہنگ نہیں؟

اگر آپ یہ جانتے ہیں کہ کیا چاہتے ہیں، لیکن اس لیے پریشان ہیں کہ کیسے یہ حاصل کیا جائے تو لائف کوچ آپ کو بہتر فیصلے کرنے اور اپنی بری عادات ختم کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ اگر آپ اپنے پرانے اور تخریبی عادات اور طریقوں کو چھوڑنے کیلئے تیار ہیں تو آپ کا لائف کوچ اس ضمن میں آپ کا بہترین مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

نواں سبب - آپ مقررہ وقت میں تمام کام نہیں کرپاتے؟ کیا آپ تاخیر کے عادی ہیں؟

آپ یقیناً یہ جانتے ہیں کہ کون سے کام آج ہی کرنا ضروری ہیں اور انھیں کل پر ٹالا نہیں جاسکتا۔ لیکن آپ یہ کام وقت پر مکمل نہیں کرپاتے۔ اور ایسا اکثر ہوتا ہے۔ لائف کوچ یا پروڈکٹیویٹی کوچ آپ کو ایسے میں یہ طریقے بتائے گا کہ کم

وقت کے باوجود آپ کیوں کر زیادہ کارکردگی دکھاسکتے ہیں اور کاموں کو بھرپور انداز سے وقت پر نمٹاسکتے ہیں۔ آپ کی کارکردگی بڑھے گی تو آپ کی رفتار بھی بڑھ جائے گی۔

دسواں سبب - کیا آپ خود کو مزید آگے لے جانا چاہتے ہیں؟

آپ اپنے پروفیشن یا فیلڈ میں بہت آگے ہیں۔ لیکن یہ دنیا ٹھہراؤ کا نام نہیں۔ اگر آپ یہیں ٹھہر گئے تو کوئی دوسرا آپ سے آگے نکل جائے گا۔ مزید آگے جانے اور مزید کامیاب ہونے کیلئے ماہر کوچ آپ کو وہ اعتماد فراہم کر سکتا ہے جو آپ کو ایسا کرنے کے قابل کر دے۔ اگر آپ مزید پیسہ چاہتے ہیں اور آپ کو یہ پتا نہیں کہ کیسے تو لائف کوچ آپ کو وہ طریقے کھوجنے میں مدد کر سکتا ہے کہ جن سے مزید پیسہ کمایا جاسکے۔

گیارھواں سبب - کیا آپ کوئی بڑا فیصلہ کرنے والے ہیں؟

اگر آپ اپنی جاب چھوڑنے والے ہیں، نئے شہر منتقل ہونا چاہ رہے ہیں یا شادی وطلاق کا معاملہ ہے... تو اس وقت آپ کو اپنے لیے کوچ کی بہت زیادہ ضرورت ہے۔ زندگی کی ان اہم ترین تبدیلیوں کیلئے اپنے دوستوں، رشتے داروں سے ذکر کر کے اپنی توانائیاں ضائع نہ کیجیے۔ کیوں کہ یہ آپ کے ساتھ مخلص تو ہو سکتے ہیں، مگر ان کاموں کے ماہر نہیں ہیں۔ ماہر کا مشورہ ہی کاموں کو آسان بنا سکتا ہے۔

بارھواں سبب - کیا آپ خطۂ آرام سے نکلنا چاہ رہے ہیں؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی ترقی اور نمو رک گئی ہے اور موجودہ مقام پر آپ ٹھہر گئے ہیں؟ اگر آپ اپنے معمولات میں پھنس کر رہ گئے ہیں تو یہ وقت ہے، اپنے خطہ آرام یعنی Comfort Zone سے نکلنے کا۔ ماہر کوچ آپ کو اپنے پرانے ڈھب سے نکلنے، کچھ نیا سیکھنے، کچھ ہٹ کر کرنے اور خود کو بہتر بنانے کے چیلنج میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ سخت، لیکن پُر لطف عمل ہے۔

13 WEEKS LIFE COACHING BATCH 1

شرکت کا طریق کار اور قواعد و ضوابط

1. لائف کوچنگ کا مکمل کورس (کل تیرہ ہفتے / تین مہینے پر مشتمل ہے)
2. ہر اتوار 1 گھنٹے کا ایک سیشن کروایا جائے گا
3. اس میں دو طرح کے پیکیج شامل ہیں:

   I. پریمیم Premium

   II. بیسک Basic
4. دونوں طرح کے شرکاء کو ایک ہی کورس پڑھایا جائے گا اور کلاس بھی مشترکہ ہو گی۔
5. پیڈ کورس کی کل فیس مبلغ 26،000 روپے ہے۔
6. فری کورس کی کوئی فیس نہیں، البتہ فری کورس میں شرکت کیلئے چند شرائط پر پورا اترنا ضروری ہے۔

7. تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویشن ہو۔
8. عمر پچیس سے پینتالیس سال کے درمیان ہو۔
9. فری کوچنگ میں شرکت کرنے والوں کو کورس کی نصف فیس کی ادائیگی (مبلغ تیرہ ہزار روپے) پیشگی ادا کرنا ہو گی جو بطور زرِ ضمانت رکھی جائے گی اور کورس کی تکمیل کے بعد (ایک ہزار روپے فی غیر حاضری کی کٹوتی کرکے) واپس کر دی جائے گی۔ یعنی اگر ایسے شرکا میں سے کوئی شریک تیرہ ہفتے میں سے ایک ہفتے غیر حاضر ہوتا ہے تو اس کے ایک ہزار روپے کاٹ کر بارہ ہزار روپے واپس کیے جائیں گے۔ باقی غیر حاضریوں کا حساب بھی اسی طرح ہو گا۔ (یہ فیس آپ پیشگی ہمارے جاز کیش اور میزان بینک اکاؤنٹ میں جمع کرا سکتے ہیں۔)
10. کلاس کا دورانیہ ایک گھنٹہ گیارہ سے بارہ بجے دن ہے۔
11. پیڈ شرکا کو انفرادی حیثیت میں اضافی وقت دیا جائے گا۔ بیسک پیکیج کے شریک انفرادی سطح پر اضافی وقت لینا چاہیں تو انفرادی سیشن کی فیس ادا کرکے یہ سیشن لے سکتے ہیں۔
12. بیچ ون کی کلاسز آن سائٹ (بلاک 5، فیڈرل بی ایریا، کراچی) ہوں گی۔
13. فری لائف کوچنگ سیشن میں رجسٹریشن کی آخری تاریخ 25 اکتوبر 2022ء ہے۔
14. کورس میں شرکت اور رجسٹریشن کیلئے اس نمبر پر صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان رابطہ کریں۔

کامیابی سولیوشنز
کوچنگ فار پروڈکٹیویٹی

03012427766
03162107724

BASIC COACHEE PACKAGE	PREMIUM COACHEE PACKAGE
Group coaching	Group coaching
-	Individual coaching
-	Coaching journal
-	Complete set of KK
-	Certificate
-	Extra 3 months follow-up
Refreshment	Refreshment

مزید معلومات اور رجسٹریشن کیلئے درج نمبروں پر رابطہ کیجیے:

ORAGANISED BY

/Kamyaby

+92 301 242 7766

STRATEGIC PARTNER

/syedwaseembabar

+92 316 2107724